



**MACHT** ▶ **LOS** e.v.

## Soziale Dienste und Einrichtungen

Für Menschen mit psychischen Erkrankungen  
und Menschen mit Behinderungen



»Wer den **Blick** hebt,  
sieht keine **Grenzen**.«

Längst ist unser Alltag laut und hektisch geworden.  
Wir hetzen von einem Termin zum nächsten.  
Unsere Freizeit ist begrenzt, so wie auch die Zeit,  
die wir für andere Menschen zur Verfügung haben.  
Jeder hat seine Sorgen, Träume, Wünsche, lebt in  
einer eigenen Welt. Es gibt immer weniger Augen-  
blicke, in denen wir den Blick heben, um das  
Leben zu entdecken und uns einlassen auf die  
Probleme Anderer.

02 UNTER EINEM DACH

**Verein**

03 INDIVIDUELLE LÖSUNGEN

**Hilfen**

04 BERATEND

**Kontakt- und  
Beratungsstelle**

05 BERUFLICH

**Integrationsfachdienst**

06 BEGLEITEND

**Ambulanter Fachdienst**

07 GEMEINSAM

**Wohnstätte**

08 VERBINDEND

**Betreutes Wohnen**

09 INTEGRIEREND

**Tageszentrum**

10 AKTIV

**Freizeitclub –  
ganz unbehindert**

11 GEMÜTLICH

**Gaststätte**

12 **Zukunft gestalten**

13 **Jeder kann mitgestalten**

## Verein

Wer die Räume unseres Vereins in der Lipezker Straße 48 in Cottbus-Sachsendorf betritt, findet ein offenes Haus abseits der Hektik und mit einer Atmosphäre, die Vertrauen schafft. Hier helfen Mitarbeiter mit Fachkompetenz und Qualitätssinn, Menschen mit Behinderungen und psychischen Erkrankungen im Arbeitsleben, in der Familie und in der Freizeit ein weitestgehend eigenständiges und selbstbestimmtes Leben zu führen. Seit der Gründung unseres Vereins 1990 arbeiten wir daran, die gesellschaftliche Akzeptanz von psychisch kranken und behinderten Menschen zu verbessern. Die besonderen Bedürfnisse dieser Menschen stehen dabei ebenso im Vordergrund, wie die Ganzheitlichkeit der von uns angebotenen Hilfen und die Individualität der Betreuten.





## Hilfen

Individuelle Probleme brauchen unterschiedliche Arbeitsansätze. Durch die Vielfalt der angebotenen Hilfen schaffen wir größtmögliche Individualität bei der Beratung und Betreuung. Dazu gehören neben einem Freizeitclub eine Kontakt- und Beratungsstelle, der Integrationsfachdienst, ein Tageszentrum, eine Wohnstätte und ein ambulanter Fachdienst. Kurze Entscheidungswege und ein hohes Maß an Eigenverantwortlichkeit ermöglichen unseren Mitarbeitern auch bereichsübergreifend eine flexible und bedarfsgerechte Arbeitsweise.





Barbara Klement

Telefon  
0355 583220-30

E-Mail  
kontaktundberatungsstelle@  
machtlos-cottbus.de

## Kontakt- und Beratungsstelle

Die Kontakt und Beratungsstelle unterstützt bei persönlichen und rechtlichen Angelegenheiten, bietet Konfliktberatung und Krisenbegleitung. Dazu gehören die individuelle Hilfe bei der Alltagsbewältigung, die Unterstützung beim Umgang mit Ämtern und Behörden, die Begleitung zu Arztbesuchen oder Besuche zu Hause und während Klinikaufenthalten. Natürlich beraten wir auch die Angehörigen betroffener Menschen und vermitteln weiterführende Hilfsangebote. In Einzelgesprächen oder Gesprächsrunden können Betroffene über ihre Probleme sprechen oder untereinander Erfahrungen im Umgang mit ihrer Krankheit austauschen. Sie fördern so ihre Kommunikationsfähigkeit oder wagen den Schritt aus der Selbstisolation. Die Gruppenveranstaltungen finden unter kompetenter fachlicher Leitung statt. Das Veranstaltungsprogramm der Kontakt- und Beratungsstelle erscheint alle zwei Monate neu.





## Integrationsfachdienst

Eine wichtige Voraussetzung für die Integration von Menschen mit Behinderungen in den Berufsalltag ist die umfassende Information aller Beteiligten in Betrieben und Dienststellen über die Inhalte und Leistungen des Schwerbehindertenrechts. Der Integrationsfachdienst berät und unterstützt Menschen mit psychischen und seelischen Erkrankungen am Arbeitsplatz, bei Problemen im beruflichen Alltag und bei drohender Kündigung oder Ungleichbehandlung im Job. Unsere Mitarbeiter helfen bei der Integration am neuen Arbeitsplatz und sind dabei gleichermaßen Ansprechpartner für Arbeitnehmer und Arbeitgeber. Sie informieren die Betriebe zu allen Fragen in Sachen Behindertenrecht und recherchieren die mögliche Inanspruchnahme finanzieller Leistungen für Arbeitgeber.



**Andreas Radow**

Telefon  
0355 583223

E-Mail  
radow@ifd-brandenburg.de



Kerstin Niemann

Telefon  
0355 5832-0  
0151 15743427

E-Mail  
ambulanter.fachdienst@  
machtlos-cottbus.de

## Ambulanter Fachdienst

Nicht alle Lebenswege verlaufen geradlinig. Klinikaufenthalte oder psychische Erkrankungen können eine zeitweise oder permanente Unterstützung in der alltäglichen Lebensführung nötig machen. Helfende Hände bei der Bewältigung aller Lebensangelegenheiten entlasten und ermöglichen eine zielstrebige und schnellere Selbstständigkeit. Der ambulante Fachdienst leistet genau hier Hilfestellung, indem er die Menschen in ihren Wohnungen aufsucht und mit individuellen Lösungen in allen Dingen unterstützt. Anders als eine Hauswirtschaftshilfe basiert der Ambulante Fachdienst auf einem ganzheitlichen Ansatz, der von der Krisenbegleitung bis zur Lebensplanung reicht.





## Wohnstätte

Wer möchte schon freiwillig in ein Heim ziehen? Und wenn es allein nicht mehr geht? Alles andere als ein Heim ist unsere Wohnstätte im Cottbuser Stadtteil Sachsendorf. In einem Wohnblock mit ganz normalen Wohnungen gelegen, bietet sie für Menschen mit psychischen Erkrankungen, die in ihrer Lebensführung weitgehend Betreuung benötigen, die Möglichkeit, in einer Gemeinschaft mit einem abwechslungsreichen Tagesablauf zu leben. Unsere Bewohner sollen hier ein zu Hause finden, in dem sie sich wohl fühlen können. Sie erhalten die Unterstützung, die sie benötigen, um eine selbstständige Lebensweise wiederzuerlangen.



**Katrin Berger**

Telefon  
0355 5260558

E-Mail  
wohnstaette@  
machtlos-cottbus.de



Susanne Mieke

Telefon  
0355 5832-0  
0151 15558603

E-Mail  
ambulanter.fachdienst@  
machtlos-cottbus.de

## Betreutes Wohnen

Wie so oft im Leben gibt es auch in der Betreuung nicht nur Schwarz und Weiß, bieten festgelegte Regelungen keine geeigneten Hilfen. Um unserem Anspruch an umfassender Betreuung und individuellen Lösungen gerecht zu werden, bieten wir Betreutes Wohnen für Menschen mit psychischen Erkrankungen an. Es verbindet das Leben im individuellen eigenen Wohnraum mit einem Betreuungsangebot in der Gemeinschaft und fügt dadurch die wesentlichen Komponenten aus stationärem und ambulatem Bereich zusammen. So können wir auch den Menschen, die ohne Unterstützung nicht selbstständig wohnen können und für die eine Aufnahme in eine Wohnstätte nicht geeignet scheint, eine größtmögliche Selbstständigkeit sichern: die wichtigste Voraussetzung für eine alltagsnahe Integration.





## Tageszentrum

Isolation ist das Wort, mit dem viele Menschen mit psychischen Erkrankungen ihre Alltagssituation beschreiben. Selten ist diese selbst gewählt. Sehr oft fehlen schlicht Angebote, die auf die besonderen Anforderungen dieser Menschen zugeschnitten sind. Das Tageszentrum bietet psychisch kranken Menschen eine aktive gemeinsame Tagesgestaltung und gewährt gleichzeitig Hilfen bei der Alltagsbewältigung und im sozialen Umfeld. So wird das Selbstbewusstsein der Besucher gestärkt und ihre Selbstständigkeit gefördert.



**Anke Kaufmann**

Telefon  
0355 583219-21

E-Mail  
tageszentrum@  
machtlos-cottbus.de





Kathrin Machnow

Telefon  
0355 5832-27

E-Mail  
freizeitclub@  
machtlos-cottbus.de

## Freizeitclub – ganz unbehindert

Für viele Menschen Normalität, ist die Trennung von Freizeit, Arbeit und Wohnen in der Betreuung von Menschen mit geistigen und mehrfachen Behinderungen oft noch immer die Ausnahme. Durch selbstbestimmte und vielfältige Freizeitgestaltung in der Gemeinschaft bekommen Menschen mit Behinderungen die Chance auf ein gleichberechtigtes Leben. Die Angebote des Freizeitclubs werden entsprechend den Interessen und Bedürfnissen der Mitglieder organisiert. Dazu gehören sowohl regelmäßige Veranstaltungen und Kurse im Haus, als auch der Besuch kultureller Angebote der Stadt Cottbus sowie Ausflüge in die Umgebung und Ferienfahrten. Ein extra aufgelegtes Clubprogramm erscheint jeden Monat neu.





## Gaststätte und Café

Eine angenehme Atmosphäre, interessante Gespräche, zu Gast bei besonderen Menschen: In unserer Gaststätte arbeiten vorrangig Menschen mit Schwerbehinderungen. Nicht nur Anwohner des Stadtgebietes, Angestellte umliegender Firmen und Mitarbeiter des Vereins schätzen das Flair und den integrativen Charakter. Längst ist das Restaurant zu einem Treffpunkt geworden, der Menschen mit unterschiedlichen Ansätzen und Geschichten an einen Tisch bringt.



**Claudia Träger**

Telefon  
0355 583217-18

E-Mail  
gaststaette@  
machtlos-cottbus.de

## Zukunft gestalten

Die Rahmenbedingungen sozialer Arbeit ändern sich stetig. Dennoch wird für uns auch in Zukunft der hilfebedürftige Mensch im Vordergrund stehen. Für ihn sichern wir die hohe Qualität der von uns angebotenen Dienstleistungen. Dazu entwickeln wir unsere Standards für die Beratungs- und Betreuungstätigkeiten ständig nach neuesten Erkenntnissen weiter, legen Wert auf transparente, durchdachte Hilfeangebote, investieren regelmäßig in die Aus- und Weiterbildung unserer Mitarbeiter und vergessen nie, was wir uns zum Ziel gesetzt haben: Menschen mit Behinderungen und psychischen Erkrankungen flexibel und persönlich auf den Weg in ein selbstbestimmtes, gleichberechtigtes und eigenverantwortliches Leben zu begleiten.

Eine Aufgabe, die motiviert.





## Jeder kann mitgestalten

Zukunft gestalten heißt Verantwortung übernehmen. Um auch zukünftige Aufgaben mit dem gleichen Qualitätsanspruch wie bisher verwirklichen zu können, bedarf es eines starken Teams und Menschen mit Visionen. Wenn auch Sie ihr Verständnis für die Situation von Menschen mit Behinderungen und psychischen Erkrankungen zum Ausdruck bringen oder sich ehrenamtlich engagieren möchten, denken Sie doch einmal darüber nach, ob ein Engagement in unserem Verein auch in Ihrem Interesse liegen könnte. Natürlich können Sie unsere Arbeit auch durch eine Spende unterstützen. Gerne stehen wir Ihnen für ausführlichere Informationen persönlich zur Verfügung.

## Kontakt

Macht los e. V.  
Geschäftsstelle  
Lipezker Straße 48  
03048 Cottbus

Tel. 0355 5832-30  
Fax 0355 5832-11

[www.machtlos-cottbus.de](http://www.machtlos-cottbus.de)



Der Macht los e. V. ist Mitglied im  
Paritätischen Wohlfahrtsverband.

## So finden Sie uns

